

人間関係における「ともにある」ことに関する一考察

－「ともにある」こと的前提条件としての「わたしである」ことをめぐって－

中 村 和 彦（南山短期大学助教授）

I. はじめに

複数の人間が同時に同じ場所に存在して相互作用を行っていく際に、異なる考え方、気持ち、欲求、好み、価値観、生育暦を持つ「わたし」と「他者」が「ともにある」ことができるかどうかは、人間関係における非常に重要なテーマである。元来、個人が自分自身の考え、気持ち、価値観を大切にしながら人と関わっていく「わたしである」あり方と、個人が「わたしである」際には個人間で違いが生じ、違う個人がいかに「ともにある」か、という「わたしである」ことと「ともにある」ことは、人間関係における二律背反的な課題であるとされてきた。特に日本人は、「和を持って尊しとなす」という聖徳太子の言葉に象徴されるように、「ともにある」ために「わたしである」ことを滅することが美德とされてきた。しかしながら、「わたしである」ことと「ともにある」ことは、従来の日本で考えられてきたような二律背反の関係ではなく、「わたしである」ことが「ともにある」こと的前提条件・必要条件であることを、本稿では論じていく。すなわち、異なった個人が「ともにある」関係を形成していき、他者の気持ちに対して共感していくためには、「わたし」が「素」の状態であることが大前提となる、という仮説をベースにしながら考察する。

II. 「ともにある」ことと「わたしである」ことの定義をめぐって

II-1. 「ともにある」とは？

「ともにある」関係とは、“ともどもに (with)” の関係である (星野, 1992)。

ただし、それは個々人の違いによって、マクロなレベルからミクロなレベルまで、お互いが生存することを保証するという最低限の関係性から、お互いがともに共感しようという密接な関係性のレベルまで、様々な関係性のレベルが想定される。

人間関係において最もマクロレベルであり、対立構造も深く複雑であるのが、国家レベル・民族レベルでの軍事的・宗教的対立であろう。現在のインドとパキスタン、ロシアとチェチェン、過去の西と東のような、対立が明確な国家間では、「ともにある」ことは戦争を起こさず、両国家の平和を確保していくことを意味すると思われる。すなわち、「ともにある」こと=殺し合わないこと・お互いの生命を保証すること、となろう。また、異なる民族が同じ地域に住み、様々な宗教的・文化的対立がある場合は、対立を少しでも軽減しながら同じ地域で生活していくことが「ともにある」ことになろう。

同様に日本国内でも、集団対集団というマクロレベルの関係性では、同和問題、アイヌ問題、障害者問題のように、あるカテゴリーの人々に対する差別問題がある。差別を軽減し、いかに共生の関係性を創っていくかが、「ともにある」ことの重要な課題となる。

よりミクロな関係性、ある集団内での関係性については、例えば職場などでお互いのリソースを生かしていくこと、他者が置かれている状況にも目を向けていくこと、お互いの関係で生じているプロセスに目を向けていくこと、が「ともにある」ことの課題となってくる。そして、コンテンツではなくプロセスが重要になってくる（すなわち、課題志向的な関係性ではなく、情緒関係である）友人関係や恋人関係、夫婦・家族関係では、いかに相手の気持ちに共感できるか（ともに気持ちのレベルを共有することができるか）、どれだけ相手を愛することができるか、が「ともにある」ことの焦点となってくる。

このように、「ともにある」関係性には様々なレベルが考えられるが、基本的には「現在の関係性よりも、より他者を理解し、一緒に存在し、より他者を尊重しようとする関係性であること」と定義できよう。しかしながら、この定義は、複数の人間の間で生じている関係性の問題というよりも、個人が「ともにあろう」とする意志・態度の問題としての定義である。本来、「ともにある」ことは、その関係性が「ともにある」かどうか、という関係性の問題であろう。しかし、「ともにある」関係性が生じる、または維持されるためには、個人が相手と「ともにあろう」とする意志が非常に重要になる。当然、一方が「ともにある」ことをめざしても、他方が同様の「ともにある」レベルを望まなかった場合、前者の意志は成就されにくい。したがって、個人の「ともにあろう」とする意志が「ともにある」関係性とイコールではない。しかし、意志なくしては「ともにある」関係の成立も困難であり、したがって意志は関係性の十分条件ではないが、必要条件であるといえよう。

本稿では、「ともにある」ことを、ミクロな人間関係（小集団、または、個

人対個人)において、いかに相手を理解し、相手の気持ちに共感し、相手を尊重して大切にできるか、というレベルとして扱っていく。

II-2. 「わたしである」とは？

次に、「わたしである」とはどのような状態を指すのであろうか。この言葉を聞くと、「我が強い」という言葉をイメージすることが多いと思われるが、本稿ではこのようには捉えない。「我が強い」というのは、他者との間で自分の言動や意志を曲げない、相手に合わせないという、行動レベルを示す言葉である。本稿では、自分がわかっているという認知レベルの意味で、「わたしである」とは「わたしがはっきりしていること」と定義したい。

「わたしである」とは、自我(自分の欲求、感情、考え方)がはっきりしており、かつ、自己が自分の中で生じていることをある程度捉えている状態である。自分が何をしたいか、相手に対してどのように感じているか、ものごとに対してどのように考えているか、どのように生きていきたいか、などがはっきりしており、自分の中で「わたしはこうだ」とある程度明確にできる状態である。明確にできるためには、2つの要素が必要になってくる。1つは、自己の中に生じている感覚に対する感受性である。自己に対する防衛が働いている時は、自分に対する感受性が鈍くなっていく。もう1つは、自己に対するある程度の肯定感があることが前提となろう。自己受容ができていない場合は、自分の中で生じている感覚、感情、考え、意志に対して揺れ、自分の中ではっきりさせることが困難となる。

「わたしがはっきりしている」2人の個人は、お互い決して同じ存在ではないために、より違いが明確になっていく。「ともにある」ことの困難さは、この“違い”によるところが多いが、2人の個人が自己に対してはっきりとしている場合、違いがより明確となって「わたしである」と「ともにある」とこの二律背反性がより強くなると思われがちである(すなわち、お互いの意見が合わなかったり、一致することや妥協することが少なくなるなど)。しかし、「わたし」がはっきりするほど、「ともにある」可能性が高まる場合があると私は考える。次の章ではこの点について考えていく。これは西洋的な個人主義の文化における人間関係観と共通している。

III. 「わたしである」ことを前提とした「ともにある」ことをめぐって

III-1. 他者への共感性に関して

個人的・情緒的な人間関係の中で、「ともにある」ための大切な1側面は、他者が感じている気持ち・感情にどれだけ目を向け共感できるか、という面であろう。共感性を考える際に、まず人間関係におけるベクトルの方向性(関心

の向け方)について考えてみたい。

2者がコミュニケーションをしている際に、一方の個人が関心を向けるベクトルの方向は、以下のものがあると思われる。①話している内容(コンテンツ・レベル)、②相手の気持ち、③自分の気持ち、④2者の関係性(お互いの影響関係、状況)。②の相手の気持ちに共感するためには、①の話している内容に目を向けながら、その話のベースとなる相手の気持ちに目を向けたり、気持ちを推測していく必要がある。すなわち、相手の内的な状態へベクトルが向けられる。

ところが、「わたしである」ことがはっきりしていない場合は、自分が話している内容がこれでよいのか不安を持ったり、自分の考え方・気持ちに対して自分の中で明確にできず、その評価基準を他者に求め(つまり、他者からの評価を気にする)、その結果、内的に安定しない。そうなると、自分の言動に注意を払い始め、自分自身の内的な状態、人から見られた自分にベクトルが向かい始める。すなわち、相手の気持ちにベクトルを向ける余裕がなくなり、自分の内的な方向にベクトルが向かい、相手に対する共感性が低くなってくる。これは神経症のメカニズムと共通である。

例えば、私が引き受けているボランティアの相談員養成でのスーパービジョンの際に、以下のようなケースに出会うことがしばしばある。相談員としての役割に縛られたり、相談員としての自分自身に肯定感を持たず、「わたしである」状態で関係を持てていない例であろう。

相談員として、相談を受ける際に、何とか貢献しよう、悩んでいる人の役に立とうと意気込み、相談員が何か言葉を発する際もアドバイス型の応答になり、悩んでいる人の気持ちになかなか目が向けられない。また、相談員自身が「自分は相談員として不適格なのではないか」と不安を感じている時は、相談員が何か言葉を発する際も、「何か言わなければ」と焦りを感じたり、「わたしが言うことはこれでいいのだろうか?」と不安を感じ、悩んでいる人の気持ちに目を向けるだけの余裕がなくなってしまう。

上記のボランティアの相談員のケースでも、悩みを持つ人の気持ちにベクトルが向くためには、相談員が自らの役割に縛られず、自己に対する(自分による/他者による)評価からもある程度自由になることが必要である。その鍵となるのが、「わたしである」こと、すなわち、「わたしはわたし」として、その関係に没入していくことであろう。

すなわち、豊かで感受性高い共感性の前提となるのは、「わたしである」ことがはっきりしており、また、「わたし」に対してある程度の肯定感を持っている時であるといえよう。自分の考え方・感じ方に対して明確であり、肯定感を持っている場合は、違った意見・感じ方に対して防衛する必要がなく、開放的に自由に振舞うことができる。開放的であることが他者への共感性、そして「ともにある」ことへの大前提になるとと思われる。

Rogers (1962) は、クライアント中心療法のカウンセラーにとって大切な3つの必要十分条件の中で、genuineを挙げている。genuineは「純粋であること」、「自己一致」などと訳されているが、自分自身が関係の中で正直に居ること、そのまま存在すること、であり、それは「わたしである」ことを意味している。関係の中で開放的であり、そのまま「素」で存在することは、相手の気持ちにベクトルを向ける余裕が生まれ、共感性も高まる、と考えられる。関係の中で防衛せず、開放的でいられるためには、「わたしがはっきりしていること」、すなわち、「わたしである」ことが前提条件になってくると思われる。

Ⅲ-2. 他者との関係の中でともに楽しめること

南山短期大学人間関係科には、学生が1年間養護学校に週1回通って実習を行う「フィールドワーク」という授業がある。この実習の中で、学生は障害を持った子どもたちと接しながら、自分自身について様々な学びを得る。この授業において、以下のような悩みを時々学生から耳にする。

先生の目が気になって、子どもと一緒に遊べない。もっと元気に遊びたいな—と思うけれど、こんなこと言っているのかな—と思ったり、こう言うとう先生はどう思うのかな—と思い始めると、大きな声が出なくなってしまい、その場を楽しめない。

この例も、その状況での適切性(石川, 1999)、特に適切性の基準となる教師からの評価を気にして、「素のままの自分」を表出することができなくなり、その場を楽しむ余裕もなくなっている。当然、子どもの気持ちを感じたり、共感したりする余裕もなくなってしまう。

もう1つ、学生の「フィールドワーク」からの学生自身が気づいた学びを紹介したい。

実習が始まってからずっと、この子のために自分は何ができるのか、何をしてあげられるのか、ということを考えながら子どもたちと接していた。でも、自分はぎこちなく、子どもたちも近づいてきてくれなかった。ある時、自分の中に「子どもたちと関わりたいな—。何ができるか、自分の役割は何なのか」ではなくて、関わりたい、一緒に楽しみたい、という気持ちが出てきた。そんな気持ちで関わってみると、子どもたちも生き生きとし、近づいてきてくれた。

一緒に時を過ごしたい、楽しみたい、と思った時、“関わるべき”、という心境から、“関わりたい”という心境へ移る。そんな時、開放的になれば、その人の持つ魅力が表れ、他者もその人に対して心を開き、その人に対して魅力を感じる、というプロセスがあるように思われる。

次の例は、人間関係のケースではないが、スキーという運動でも同様のプロセスが生じるように感じる。

スキーは、美しいフォームで滑るために、加重の仕方や脚の使い方について理論がある。この理論を頭で考えながら滑っている時は、からだは自然に動か

ないし、第一楽しめない。ところが、滑ることが好きで楽しそうに滑っている時は、からだも自然に動き、スキーにしっかりと加重することもできてくる。つまり、どのような滑りが適切であるかを頭で考えながら滑っている時は楽しくもなく、自分らしい滑りもできないが、楽しむことを第一として滑りながら、停止した後に頭でふりかえって考える場合に最も上達が早いと思われる。

人間関係において、楽しい瞬間をともに過ごせる経験は、お互いの親密感・安心感を増すためには重要であろう。楽しい時を他者と「ともにあることができる」ためには、「素のままのわたし」が相手とともにその場を楽しもうとすることが非常に重要である。ともに楽しもうとする時、個人は自己評価の呪縛から多少逃れることができ、生き生きとしたその人本来の魅力を自然に表出でき、また他者に対する感受性も豊かになってくると思われる。

Ⅲ-3. コンセンサスによる話し合いにおける、「わたしである」ことの意味 — 違いが明確になるために —

“コンセンサスによる話し合い”とは、グループで話し合いをする際に全員の合意が得られるまで十分に話し合う方法である。個人の価値観が密接に関連する課題をグループで話し合う際は、コンセンサスによって合意を得ることは非常に難しくなってくる。

例えば、「若い女性と水夫」の課題をグループで話し合う際には、以下のような話し合いのタイプが考えられる。

- ①お互いが意見レベル（「水夫は許せない、女性は好き」など）で話し合い、その結果合意する、というタイプ。これは“安易な妥協”とも呼べ、一方は自分の意見をあえて通すことなく、相手に合わせた状態である。この場合は、合意は形成できたが、お互いをより深く知ることはできない。
- ②意見レベルで話し合い、合意できず平行線のまま話し合いが終わる、というタイプ。これは、お互いの意見の一致が見られず、お互いをより深く知ることはなく、それどころか“わかりあえなかった”という陰悪な感情のみが残る、「ともにある」状態ではない関係性である。
- ③価値観レベル（なぜ水夫が許せないかを、自分の価値観や人生観、これまでの体験を含めながら語る）で話し合い、双方が相手の違う価値観を理解し、その価値観に共感して合意をする、というタイプ。これは“本当の妥協”（星野、1996）と呼べ、双方が自らの価値観をオープンに語る（すなわち、「わたしである」状態）ことによって、お互いの価値観を知ることが可能となり、より理解しあえた上で、合意が可能となる（すなわち、「ともにある」状態）。

お互いが価値観のレベルまで理解しあい、その上で納得して合意をするためには、自分自身の意見とその意見のベースとなる価値観がはっきりしているこ

と、すなわち「わたしがはっきりしていること」が必要となる。③の合意がなされるためには、確かに話し合いに保証された時間と空間が必要である。個人の意見や価値観を通そうとするのが、集団決定の妨げとみなされたり、「我を通す」と見られるのは、話し合いのための時間が保証されていないことが一因であろう。もちろん、合意には相手の話を聴く耳と、ある程度の柔軟性が必要である。「わたしである」ことが明確である複数の個人が価値観レベルを話し合う時、お互いをより深く理解することができ、かつ違いを乗り越えて“真の妥協”(=「ともにある」こと)が可能となると思われる。

IV. まとめ

本稿は、「ともにある」こと的前提として「わたしである」ことの重要性を考察した。この考察は、「わたしである」ことに対して揺れがあるタイプの人々を念頭に置きながら議論している。「わたしである」ことがはっきりし、「素」のままに生き生きと自分らしく振舞うことによって、共感性が高まり、関係の中での楽しさも増し、お互いにより理解し合え、「ともにある」可能性が高まることを示唆した。

しかし、対比的なタイプである、自己の価値体系に絶対の自信を持ち、他者の気持ちに目を向けないタイプの人々(自己愛的パーソナリティ、コンテンツにしか関心を示さない人々、自己や他者のプロセス・レベルで生じていることに対して感受性が低い人々、など)に関しては、当てはまらない部分も多く、その場合は「わたしである」と「ともにある」ことが強固に二律背反的なテーゼとなってくるであろう。様々なタイプの人々に言及できる、「わたしである」と「ともにある」ことの関係性の考察は今後の課題としたい。

引用文献

- 星野 欣生 1992 とともにあること(WITH-ness) 人間関係トレーニング—私を育てる教育への人間学的アプローチ—第4章 ナカニシヤ出版
- 星野 欣生 1996 コンセンサス実習について—何のために、どうするのか— Creative Human Relations 第5巻,295-302 プレスタイム
- 石川 准 1999 人はなぜ認められたいのか—アイデンティティ依存の社会学— 旬報社
- C. Rogers, C. R. 1957 The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of Consulting Psychology, 21, 95-103.